

УДК 159.9

Петрика Т. – ст. гр. БП-41

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Періг І.М.

У сучасних умовах життя людина опиняється досить часто у складних ситуаціях, що породжують гострий та хронічний емоційні стреси. Стрес є невід'ємною частиною нашого життя. Він викликається будь-якими значними подіями, як пригнічуючими, так і приємними. Таким чином, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних особливостей самої особистості. Подолання стресу здійснюється або неефективними, або успішними способами. Неефективні способи – це ті, що протягом певного часу не призводять до зниження рівня стресу. Наприклад, відкладання проблемної ситуації «на потім». Існують дві поширені неефективні реакції на стрес: агресія та тривога. До успішних способів подолання стресу відносяться: активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; зміна погляду на саму проблему; прийняття проблеми та зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу; комплексні способи, що поєднують в собі перелічені вище групи. Пропоную розглянути кожний із них більш детально.

Активний вплив на проблему. Спочатку потрібно визначити саму проблему, а потім дізнатися якомога більше про неї. Отже, проблеми бувають пекучими (сварка із близькою людиною), тривалі (дитину дратують у школі), уявні (щодо майбутньої події) і т.д. Таким чином, подолання стресу здійснюється через зосередження на самій проблемі. *Зміна погляду на проблему, її інтерпретація.* Першим способом інтерпретації проблеми є її переоцінка, гаслом якої може бути постулат: «Все не настільки погано!». Потрібно переосмислити природу проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї, побачити ситуацію з іншої сторони. Другий спосіб – соціальне порівняння типу: «Мені краще, ніж іншим!». Третій спосіб – уникання проблеми. Вважати, що це не така вже і проблема, адже інколи буває вигідним долати проблему, ігноруючи її, втікаючи від неї. Протилежною стратегією є пильність до проблемної ситуації. П'ятий спосіб – використання гумору. Людина, яка здатна перетворити «неприємні новини» на абсурдні, кумедні, менш схильна до депресії, накопичення гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно та піддається поганому настрою. *Прийняття проблеми та зменшення фізичного ефекту стресу.* Найпростішим способом зменшення ознак стресу є релаксація або розслаблення. Фізичні вправи та прояви – біг, танці, їзда на велосипеді (фізичні вправи), плач, сміх (фізичні прояви) – дуже важливі для підтримання здоров'я та зменшення стресу. *Комплексні способи подолання стресу.* Можна допомагати іншим, тоді власна проблема не є такою значущою. Могутній ефект має віра у Бога. Той, хто вірить, що його любить Бог, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що приймає їх або як заслужений наслідок своїх дій, або як випробування, яке потрібно гідно пройти. Величезний цілющий потенціал має молитва. Крім цього, зміна способу життя, наближення його до здорового та врівноваженого також має свій ефект. Основоположник теорії стресу, Ганс Сельє, стверджував: «Стрес – це життя!». Тому виникає питання, чи взагалі потрібно із ним боротися. Поки ми живемо, ми будемо радіти та засмучуватися. Звичайно, потрібно вміти знижувати рівень стресу, пом'якшувати напруження. Однак, якщо воно зникне зовсім, то і життя закінчиться.